

Рекомендации специалистов (какие есть проблемы развития у ребёнка с РАС, как научить его общаться, как развить моторику)



Картинка с сайта: <http://www.fl-life.com.ua/>

Поведенческие проблемы и нарушения обучения при аутизме связаны с тем, как ребёнок получает, обрабатывает и реагирует на информацию от органов чувств. При аутизме происходит нарушение обработки сенсорной информации – это концепция, разработанная эрготерапевтом А. Джин Айрес в 1960-х годах.

Сенсорная информация (ощущения) – это информация об окружающем мире, которая поступает от: органов зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, от вестибулярного аппарата (равновесие) и от проприорецепторов (суставно-мышечное чувство). Человек с аутизмом может воспринимать эти сенсорные сигналы как неприятно сильные (свет слишком яркий, звук слишком громкий или резкий), либо как слишком слабые или просто непонятные. Есть гипотеза, что обработка сенсорных сигналов при аутизме требует такой огромной концентрации, что ребёнок всё хуже и хуже осознает окружающую обстановку, постоянно отвлекается или не может сосредоточиться и часто испытывает раздражение.

Что происходит у людей с РАС на уровне ощущений?

Взрослые люди с аутизмом часто сообщали о том, что у них «измененная» чувствительность к звукам, прикосновениям, зрительным образам, вкусам, запахам и движениям. Одна из авторов вспоминала, что в детстве, когда она смотрела на других людей, она видела лишь разрозненные части тела, а не людей целиком. Многие люди с аутизмом писали, что звуки или зрительная информация на заднем фоне слишком сильно их отвлекают, и они не могут

их отфильтровать. Например, звук мела по доске так отвлекает ребёнка, что информация учителя ему недоступна.

С другой стороны, измененные ощущения очень часто становятся источником огромнейшего наслаждения для многих детей с аутизмом. Они часто получают удовольствие от ситуаций и предметов, которых другие люди даже не замечают. Например, крутящаяся юла сильнее привлекает ребёнка с РАС, чем кукла.

Как работает у аутистов осязание:

Осязание очень важно для психического развития, так как помогает нам ощущать окружающий мир (этот предмет горячий или холодный?) и реагировать соответствующим образом.

Также осязание помогает нам чувствовать боль. Дети с РАС могут:

- сильно сжимать людей в объятиях (ради ощущения сильного давления на кожу);
- иметь высокий болевой порог и в силу этого нанести себе повреждения. Специалисты отмечают более 100 видов само агрессивного поведения, бывали случаи, что дети прокусывали себе пальцы;
- получать приятные ощущения от тяжелых предметов (например, тяжелого одеяла или матраса), находящихся над ними.
- прикосновения могут причинять боль и дискомфорт, ребёнок избегает прикосновений других людей, что негативно влияет на взаимоотношения с окружающими;
- испытывать неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.
- возникать проблемы с мытьем и расчесыванием головы, потому что кожа головы очень чувствительна.
- часто отдавать предпочтения строго определенным предметам одежды из определённых тканей.

Изменения во вкусе:

Рецепторы в языке рассказывают нам о том, какое всё на вкус – сладкое, кислое, острое и т.д. у детей с РАС часто возникает:

- склонность к очень острой еде.
- они могут, есть несъедобные предметы – землю, траву, пластилин (синдром Пика);
- могут лизать предметы, чтобы лучше понимать, из чего они сделаны.
- испытывают дискомфорт от твердой пищи: например, могут, есть только пюре, мороженое или другие мягкие продукты.

Что происходит с восприятием запаха (обонянием):

Рецепторы в носу рассказывают нам о запахах, которые нас окружают в данный момент. Дети с РАС:

- могут вообще не чувствовать запахов и не воспринимать резких ароматов (даже запах собственного тела);
- запахи могут быть для них слишком интенсивными. Такие дети могут испытывать неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т.д.

Равновесие (вестибулярный аппарат) у людей с РАС изменяются так: Наш вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе, помогает поддерживать равновесие и положение в пространстве и понимать, куда и как быстро перемещается наше тело.

Дети с РАС испытывают следующие проблемы:

- им необходимо качаться, кружиться или поворачиваться, чтобы ощутить что-то;
- им трудно остановиться во время каких-либо действий;
- таких детей легко «укачивает» в транспорте;
- они испытывают сложности при выполнении заданий, в которых голова не находится в вертикальном положении или ноги оторваны от земли.

Проблемы с крупной и мелкой моторикой:

Подобные трудности могут выражаться в общей неуклюжести, странной осанке и походке, трудностях при ходьбе или других движениях, с захватом мелких предметов, проблемы с рисованием, письмом, застёгивание пуговиц, завязывание шнурков и т.д.

Как люди с РАС успокаиваются (стратегии саморегуляции):

У большинства детей с РАС есть способы успокоиться или справиться со своими симптомами аутизма. Часто встречаются ритуалы, ритмичные занятия или повторяющееся поведение. Они кажутся практически универсальными для детей с РАС и могут включать:

- ритмичные однообразные движения, например, раскачивание туловищем,
- тряску кистями рук,
- мычание под нос,
- быстрое хождение взад и вперед и другие движения без определенной цели.

Такие повторяющиеся движения успокаивают и помогают справиться с гиперчувствительностью.

Взрослые аутисты говорят, что такие движения помогают им думать или сосредоточиться.

Для некоторых детей с РАС стратегии саморегуляции включают жесткий распорядок дня и ежедневную рутину. Например, это может быть сортировка вещей и хранение их в строго определенном месте. Такое навязчивое стремление к рутине и порядку, похоже, помогает людям с аутизмом справиться с сильной тревожностью, в том числе с трудностями ориентации во времени и пространстве.

Дети с РАС часто требуют от взрослых соблюдения устоявшейся рутины, и в любой новой обстановке быстро вырабатывают новые ритуалы. Для облегчения жизни аутичного ребёнка специалисты часто советуют использовать визуальное расписание. Изменения в привычном порядке могут очень сильно их расстраивать, так что желательно всегда заранее подробно описывать или сообщать им о предстоящих изменениях. В некоторых случаях рутины человека с аутизмом могут стать настолько ригидными, что напоминают обсессивно-компульсивное расстройство.

В сфере внимания происходят такие изменения:

С самого раннего возраста у детей с РАС отмечается негативная реакция или вообще отсутствие какой-либо реакции при попытках привлечения внимания ребенка к предметам окружающей действительности. Многие люди с аутизмом говорят, что им трудно уделять внимание более чем одному ощущению в один момент времени. Например, если они что-то слушают, то они могут быть не способны одновременно воспринимать то, что они видят.

Характерной чертой является сильнейшая **психическая пресыщаемость**. Внимание ребенка с РДА устойчиво в течение буквально нескольких минут, а иногда и секунд. В некоторых случаях пресыщение может быть настолько сильным, что ребенок **не просто** выключается из ситуации, а проявляет выраженную агрессию и пытается уничтожить то, чем он только что с удовольствием занимался.

Одним из важных признаков аутизма у маленького ребенка — **отсутствие разделенного внимания**. Это общее внимание двух людей к одному и тому же объекту или синхронизация внимания между двумя или более людьми.

Например, Петя гуляет вместе с папой и видит самолет в небе. Он смотрит на своего папу и показывает на самолет, его папа тоже смотрит на самолет, после чего Петя и папа смотрят друг другу в глаза и улыбаются друг другу. Люди участвуют в разделенном внимании только ради того, чтобы поделиться каким-то событием или предметом с другим человеком (то есть, это поведение подкрепляется социально!)

Разделенное внимание — это значимый и важный навык в развитии ребенка. Исследования связывают разделенное внимание с последующим развитием, включая способность к символическому мышлению, речи и общим социально-познавательным процессам.

Разделенное внимание — это необходимый базовый навык.

Восприятие времени и пространства у людей с РАС:

Наблюдаются серьезные проблемы в ориентации во времени и пространстве, которые мешают людям с РАС понять, что произойдет потом. Как и в случае с сенсорными проблемами, их восприятие времени и пространства могло быть сниженным или фрагментированным. В результате, они могут не понимать «что происходит» в самой обычной ситуации, а также испытывали сильнейшую тревожность в случае изменения планов или перехода от одного занятия к другому.

Ребенку с аутизмом трудно освоить такой навык как ожидание, они испытывают трудности с абстрактным мышлением, и они могут не понимать концепцию времени. Слова «Еще только пять минут» или «Мы сделаем это позже» могут ничего не значить для таких детей.

Расстройства аутистического спектра также связаны с ригидностью интересов и потребностью следовать своему внутреннему распорядку, что заставляет ребенка стремиться к удовлетворению своих желаний СЕЙЧАС и только сейчас ... Много агрессивное и нежелательное поведение связано с неспособностью ребенка ждать.

Необходимо научить ребенка с аутизмом ожиданию, так как этот навык относится базовым, то есть, он необходим для обучения другим, более продвинутым навыкам. Детям приходится ждать, потому что взрослым приходится ждать. По мере взросления ребенка и его взаимодействия с обществом ему придется ждать в классе, в парке, в магазине, вне дома и так далее

Уровень интеллекта у людей с РАС:

Интеллект у детей с РАС может быть самым разным, от очень низкого до очень высокого. Уровень интеллекта не зависит от степени выраженности симптомов аутизма.

Необходимо сказать о конкретности мышления. Дети с аутизмом часто мыслят очень конкретно, а не абстрактно. Их восприятие мира может быть крайне ограниченным, интенсивным и детализированным. Это может привести к трудностям с пониманием сложной речи. Людям с аутизмом проще обучаться на демонстрациях, визуальных примерах или диаграммах, чем по устным инструкциям.

Что касается языка, то люди с аутизмом часто интерпретируют выражения речи буквально. Такие фразы как «Держи рот на замке», «Высосал из пальца», «На воре шапка горит» могут поставить их в тупик. Буквальное понимание или незнание о скрытом смысле может вызвать негативные чувства к другим людям, так как человек с аутизмом может воспринимать необязательное соглашение как твердое обещание или считать, что житейский совет является непреложным правилом.

Некоторые люди с аутизмом обладают развитой способностью сосредоточиться на деталях и замечать последовательности. Они могут с легкостью заметить, что книги на полке лежат не по порядку, что предметы на столе лежат по-другому или что не все данные в таблице сходятся. Эта особенность делает некоторых людей с аутизмом очень способными в работе, ориентированной на детали.

Очень часто люди с аутизмом имеют фиксацию на любимой теме или занятии (эта особенность является частью диагностических критериев). Некоторых детей привлекают упорядоченное написание цифр, букв, им нравятся компьютеры, телефоны и др. Также у детей с аутизмом может быть фиксация на ритме слов, счете или списках предметов. У неговорящих детей могут быть фиксации на ощупывании определенных поверхностей, повторении сложных ритуалов или раскачивании взад и вперед.

Зависимость от подсказок и трудности с обобщением:

Рутины высоко ценятся детьми с аутизмом, и часто они завязаны на определенные элементы окружающей обстановки. Когда такие элементы-подсказки исчезают из привычной ситуации, то рутина полностью разваливается, что может привести к замешательству, тревожности и недовольству. Также следует помнить, что не стоит учить ребёнка с аутизмом навыку в одной обстановке, а потом просить повторить этот навык в совершенно другой. Обобщение навыка для разных ситуаций вызывает сложности у людей с аутизмом, и нужно по возможности обучать его в

близкой обстановке, используя такие же подсказки, как и в естественной среде.

Таким образом, дети с РАС могут испытывать сенсорную перегрузку в любой момент времени. Она может быть представлена в различных формах, например, истерики или вспышки агрессии.

Важно помнить, что подобное поведение не является баловством или капризами.

И возникает оно, как правило, в ответ на триггер-факторы, т. е. маркеры.

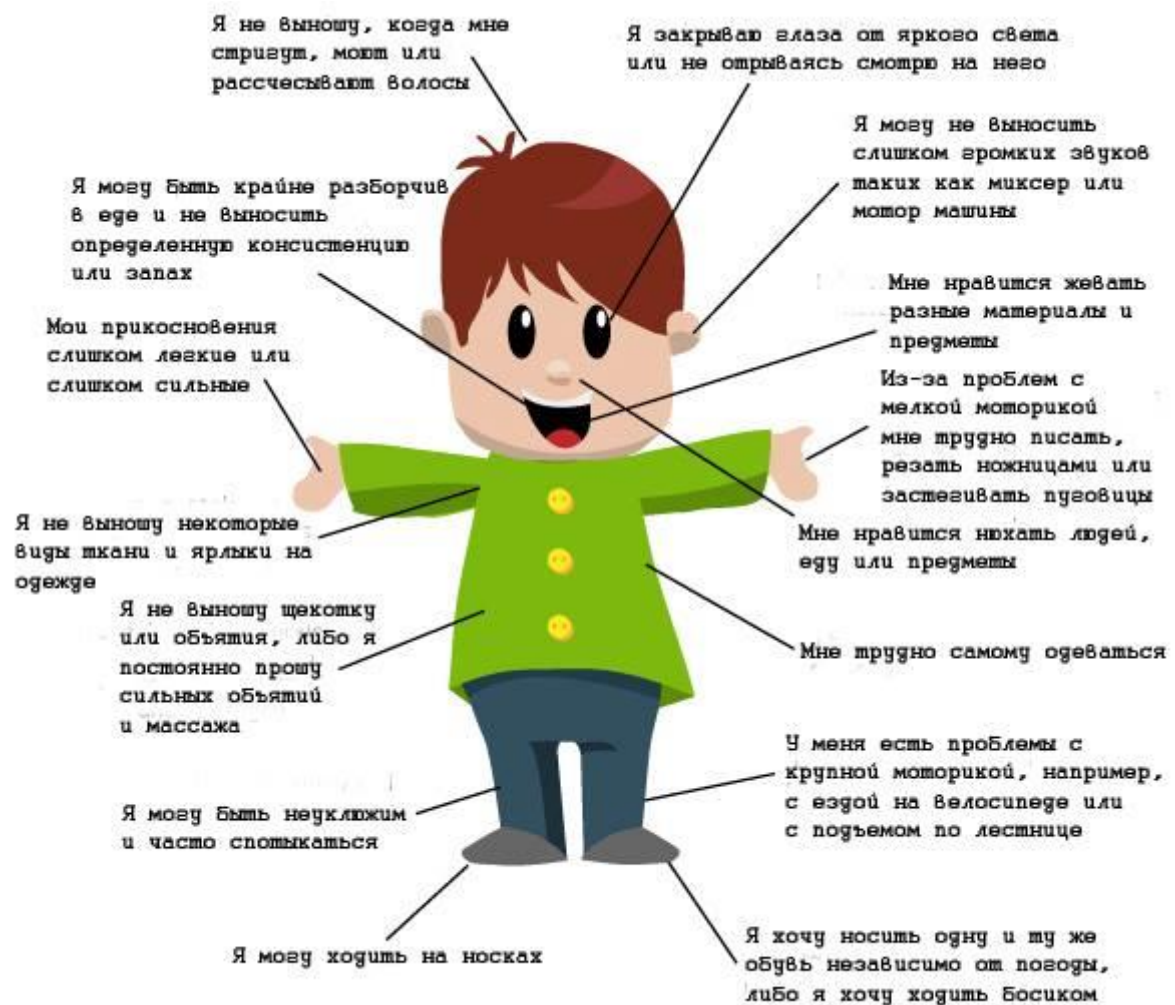
Наиболее распространенное нежелательное поведение, связанное с сенсорной перегрузкой:

- Хлопанье в ладоши
- Прыжки
- Раскачивание из стороны в сторону
- Крики
- Удары головой
- Толчки
- Удары кулаками
- Бегание
- Щипки
- Раскачивание вперед-назад
- Повторение фразы снова и снова
- Разбрасывание предметов
- Отказ от участия в какой-либо деятельности
- Истерики
- Прятание

Понимание того, как происходит процесс обработки сенсорной информации у детей аутистического спектра позволит нам лучше понять, как ребёнок с РАС воспринимают окружающий мир.

Рекомендации Карповой С.А., педагога-психолога (информация с сайта: uszn.volganet.ru).

Чтобы родители смогли установить контакт со своим ребенком, необходимо понаблюдать за его поведением:



Картинка с сайта:

<http://mivmeste.in.ua/>

1. Выясните, что нравится и что не нравится вашему ребенку. Если знать, что любит ребенок, можно предположить, что будет побуждать его к общению.

- Какая самая любимая игрушка вашего ребенка?
- Какая любимая еда вашего ребенка?
- От каких физических движений ваш ребенок получает удовольствие?
- С кем ребенок больше всего любит быть вместе?

Некоторые дети дают ясные подсказки о том, что они любят, а что - нет. Например, ребенок всегда играет с одной и той же игрушкой или постоянно тянет взрослого к входной двери. В таких случаях легко понять, что он любит. Но, иногда, только пристальное наблюдение за ребенком поможет выяснить его предпочтения. Например, он любит прыгать вверх и вниз, бегать вперед и назад, ползать под мебелью гораздо больше, чем вы себе представляли. **То, что любят ваши дети, бывает непросто понять.**

Действия ребенка показывают, как он воспринимает мир – через движение, прикосновение, звук, зрение или запах.

Многие дети с РАС необычно реагируют на окружающий мир. У них может быть, как повышенная, так и пониженная чувствительность к определенным сигналам окружающего его мира. Это происходит потому, что они ощущают его иначе, чем мы с вами. Такой ребенок может иметь повышенную чувствительность к определенным ощущениям, поэтому некоторые раздражители являются для него сильными стимуляторами. Если у вашего ребенка повышенная чувствительность, то он может испытывать болезненное состояние под действием некоторых раздражителей и будет пытаться избежать их. Например, у ребёнка может быть повышенная чувствительность к звуку работающего пылесоса, поэтому он закрывает уши, чтобы не слышать шум.

В то же время, у вашего ребенка может быть пониженная чувствительность к определенным ощущениям, и он стремится к ним потому, что требуется значительный раздражитель, чтобы стимулировать его.

Дети, которые имеют пониженную чувствительность к движениям, проявляют особенную активность, бегая вперед-назад, качаясь или прыгая, поскольку стремятся получить необходимые им ощущения.

С другой стороны, есть дети, у которых пониженная чувствительность к ощущениям, но при этом они остаются пассивными. Они плохо реагируют на окружающий мир потому, что не получают от него достаточно стимуляции. Возможно, что ваш ребенок имеет смешанные реакции на ощущения – он может иметь повышенную чувствительность к одним ощущениям, и пониженную к другим.

У многих детей с РАС пониженная чувствительность к речи, и они не реагируют на нее, несмотря на то, что звуки могут раздражать их.

Если у вашего ребенка проблемы с восприятием звуков речи, то ему сложно обращать внимание на то, что вы ему говорите.

2. Найдите взаимосвязь между предпочтениями ваших детей и их действиями, так вы узнаете сенсорные предпочтения ребенка. Знаки, звуки, запахи, чувства и движения, которые ребенок любит или не любит, называются сенсорными предпочтениями. Знание сенсорных предпочтений поможет понять его поведение. Это подскажет, как начать помогать вашему ребенку учиться общению. Когда ребенок получает информацию в соответствии со своими сенсорными предпочтениями, он сможет удерживать внимание дольше и выучить больше.

Определив сенсорные предпочтения ребенка, можно понять, какие занятия вызовут у него больший интерес. Это также поможет обучить ребенка с РАС общению.

Выясните сенсорные предпочтения Вашего ребенка. Выпишите себе их на листочек бумаги.

Ниже приведены примеры сенсорных предпочтений:

Движение:

1. У моего ребенка пониженная чувствительность к движению и он ищет ощущение движения в следующих действиях:

-прыгает, раскачивается, крутится вокруг себя,

- играет в грубые игры (например, кидает что-либо),
- бегает туда-сюда и др.

2.Мой ребенок демонстрирует повышенную чувствительность к движению следующим образом:

- боится эскалатора, испытывает страх перед качелями и ледяной горкой;
 - его укачивает в машине и другое.

3. У моего ребенка трудности с организацией движения:

- он неловкий, ударяется о предметы,
- использует игрушки не по назначению,
- постоянно играет с одной и той же игрушкой,
- не может повторить за мной движение,
- выполняет движение только один раз (съезжает с ледяной горки один раз),
- бесцельно двигается, часто ложится на пол,
- не может задуть свечи,
- понимает меня, но не говорит,
- ему трудно подобрать нужное слово, прежде чем сказать его,
 - неправильно произносит те слова, которые может говорить,
- у него необычный голос и другое.

4.Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к прикосновениям и пытается их получить следующим образом:

- хочет длительных объятий,
- заворачивается в одеяла,
- забивается в узкие места (например, за диван),
- предпочитает носить тесную (жмущую) одежду,
- лежит, прижимаясь к полу,
- сталкивается с людьми,
- хлопает в ладоши,
- держит в руках разные предметы,
- тянет все в рот,
- скрипит зубами,
- редко плачет, когда больно ударяется и т.д.

5.Мой ребенок демонстрирует свою повышенную чувствительность к прикосновениям следующим образом:

- он не любит братья руками за предметы, которые прилипают (например, пластилин, краска, грязь),
- ему нравится или не нравится одежда в зависимости от ткани, из которой она сшита,
- он не любит носить шапки и перчатки,
- он не любит, когда ему моют голову или стригут волосы,
- он не любит хрустящую еду и еду, которую нужно жевать и т.д.

Слух:

1. У моего ребенка пониженная чувствительность к звукам: кажется, что он не слышит, что ему что-либо говорят,

- он любит музыку и определенные звуки,
- он любит игрушки, которые издают определенные звуки,
- ему нравится, когда я с ним оживленно разговариваю и т.д.

2.Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к звукам и избегает их:

- он закрывает свои уши,
- он плачет, когда я использую бытовую технику (посудомоечную машину, пылесос, сушильную машину),
- ему нравится, когда я спокойно (мягко) разговариваю,
- он может слышать едва различимые звуки и т.д.

Зрение:

1.Мой ребенок имеет пониженную чувствительность к зрительным ощущениям и стремится их получить следующим образом:

- включает и выключает свет,
- наблюдает за повторяющимися движениями (переворачивает страницы книг, открывает и закрывает дверь, двигает пальцами перед свои лицом),
- выстраивает предметы в одну линейку,
- смотрит на предметы искоса,
- рассматривает предметы под необычным углом зрения и т.д.

2.Мой ребенок имеет повышенную чувствительность к зрительным ощущениям и может избегать некоторых ощущений:

- он любит темноту,
- он часто моргает,
- он избегает солнца и т.д.

Обоняние и вкус:

1.У моего ребенка пониженная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он ищет эти ощущения следующим образом:

- он изучает предметы, облизывая и нюхая их,
- он любит сильно приправленную специями еду (например, очень соленую) и т.д.

2.У моего ребенка повышенная чувствительность к некоторым запахам и вкусам и он избегает этих ощущений:

- ему нравится перетертая пища,
- он очень чувствителен к некоторым запахам (например, запах парфюмерии) и др.

Рекомендации с использованием материалов The Hanen Centre, More Than Words подготовила Малышева Т.В., специалист по детской коммуникации

Как развить моторику (движения) у детей с РАС?



Картинка с сайта: <http://www.roza.kg>

Специалисты выделяют **два вида моторики**.

Мелкая моторика включает в себя точные мелкие движения пальцев рук. Работа над мелкой моторикой состоит в обучении детей брать что-то щепоткой, держать карандаш или вставлять нитку в иглолку...

Общая (крупная) моторика касается человеческого организма в целом, то есть и его расположения в пространстве, в том числе его местоположения относительно другого человека- это движения ног, рук, тела, головы..

Тело – зеркало психических процессов, воздействуя на тело, совершенствуя движения, мы воздействуем на познавательные процессы, сенсорное развитие, психологическое состояние ребенка.

Цель психомоторной практики – содействовать раскрытию экспрессивности ребенка, дать ему положительный телесный опыт.

Задачи:

- развитие двигательной активности ребенка, интеграция вестибулярных, кинестетических и тактильных ощущений;
- развитие способности контролировать свои собственные движения во время взаимодействия с миром предметов, времени и пространства;
- стимулировать в ребенке развитие адекватного восприятия пространства предметов, людей, учитывая при этом его индивидуальные особенности.

Упражнения

Все упражнения делаются в медленном темпе, и это позволяет детям действительно осознать то, что они делают. Они могли бы сделать какое-то упражнение гораздо быстрее, но только выполнение в медленном темпе помогает ребенку учиться осознавать то, что он делает, учиться самоконтролю и саморегуляции. Часто дети могут выполнять все эти движения естественно, не задумываясь, но когда мы просим их сделать то же самое движение и действие медленно, это вызывает у них значительные затруднения.

Ориентировка в пространстве и схеме своего тела

- вырежьте из бумаги следы ног. Можно придумывать игры с выстраиванием этих следов и дальше усложнять эти упражнения. Можно определять точки начала пути, остановки, и вводить какие-нибудь интересные детали.
- Ходить только по красным следам, прыгать по следам, ходить по ним на четвереньках;
- упражнения по преодолению препятствий: пролезть под каким-либо предметом или перелезть через него, пройти по «дорожке», нарисованной мелом, подняться на возвышение, спрыгнуть с него в колечко. При этом мы активно поддерживаем ребенка словами – обозначаем в какую сторону он движется (прямо, вперед, назад, вверх, вниз);
- заверните ребенка в одеяло, немного придавите его сверху своим телом так, чтобы руки и плечи были свободны (многим детям эта игра очень нравится, но дети с повышенной чувствительностью могут испугаться, поэтому регулируйте силу давления), предложите ребенку выбраться из тоннеля – ребенку придется приложить усилия, чтобы выползти, а значит он начнет лучше чувствовать свое тело, лучше координировать движения;
- «лодочка» - сядьте с ребенком друг напротив друга, возьмитесь за руки, попросите ребенка лечь на пол (проследите, чтобы он положил голову на пол, т.к. некоторые дети из-за вестибулярных нарушений избегают это делать). Перетягивайте друг друга: потяните ребенка, чтобы он сел, а вы легли, теперь ребенок должен вас поднять, следите за тем, чтобы он делал мышечные усилия, чтобы вас поднять;
- прохлопывания: ребенок лежит, под ритмичную музыку прохлопывайте последовательно тело ребенка (симметрично плечи, руки, туловище, ноги) или обдавливания (также, но не хлопаем, а сдавливаем, регулируя силу нажатия в зависимости от реакции ребенка – детям со сниженной чувствительностью нужны более интенсивные ощущения). Эти упражнения нравятся детям, успокаивают их, стабилизируют нервную систему, позволяют научиться через тело чувствовать ритм музыки, почувствовать границы собственного тела, а значит, и границы мира.

Равновесие

- ходьба по бордюру, скамейке или по бревну (разложите на скамейке маленькие игрушки, чтобы ребенок мог идти по ней и, приседая, собирать эти игрушки в ведро);
- «Улиточка» - ребенок становится на четвереньки, на спину ему кладется небольшая подушечка, колечко от пирамидки – ребенок ползает, стараясь не уронить предмет;
- кладем на голову листочек бумаги и ходим под музыку, маршируем, стараясь не уронить его;

- кладем на пол шнур, веревку так, чтобы получилась волнистая линия – ребенок должен пройти по этой линии, наступая на нее (можно выполнять с завязанными глазами);
- прыгаем с кочки на кочку (например, с коврика на коврик, с подушки на подушку или из колечка в колечко), стараясь не оступиться; поставьте вверх дном несколько детских ведерок, попросите ребенка пройти по ним, переступая с ведерка на ведерко, придерживайте его за руку, если он боится упасть;
- «Крокодил» - ребенок стоит на руках, держим его за ноги – ребенок проходит небольшое расстояние, например до лежащего впереди матраса на руках, потом падает на матрас: «на прогулку выходил наш любимый крокодил, топ и топ и топ и топ, шлеп и шлеп и шлеп и шлеп, крокодил ходил-ходил, шагал-шагал, устал – бух!»;
- качайте ребенка в покрывале, качайте на качелях (если ребенок не умеет, учите раскачиваться самостоятельно), каруселях, катайтесь с горки, качайте на мяче (фитбол) лежа на животе, на спине, стоя;
- учите падать! Человек, который боится упасть никогда не научится хорошо ходить и сохранять равновесие. Учите ребенка падать на бок (зимой в сугроб, дома

Координация движений:

- на мягком - на матрасе, диване).
- топаем ногами и колотим воздух (координация рук и ног, разрядка эмоционального напряжения);
- кидаем мяч в корзину (сачок, ведро) – кидаем сидя, стоя в ведро, стоящее на полу, держим ведро/корзину перед ребенком, выше ребенка (расстояние в зависимости от возможностей ребенка – не слишком близко, чтобы не пропал интерес из-за легкости задания и не слишком далеко, чтобы он не чувствовал себя неуспешным);
- комкаем и кидаем: предложите ребенку скомкать листок бумаги как можно плотнее и кинуть в корзину;
- у ребенка в руках корзина, большая шляпа – кидаем ему небольшие мячики, он должен поймать их шляпой (корзиной);
- несем шарик в ложке – перенести шарик в ложке, не уронив его, достаем шарик ложкой из ведерка, перекладываем в другую ложку;
- бросаем друг другу мяч и учимся ловить его. Некоторым детям это довольно сложно — многие не могут расстаться с мячом, и первым этапом в работе будет научить их просто передавать мяч другому и лишь затем бросать его (или катить) немного дальше;
- «велосипед» - лежа на спине, «крутим педали» под музыку, если у ребенка не получается, двигаем его ногами, чтобы наработалась двигательная программа. Можно сгибать ногу ребенка и просить его толкать вашу руку ногой;
- подвесьте или держите колокольчик, так, чтобы ребенку нужно было подпрыгнуть и, вытянув руку вверх, ударить по колокольчику (это

упражнение требует координации одновременно ног – прыжок, глаз – оценить расстояние до колокольчика и рук – попасть рукой по колокольчику.